

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

第 16 号 10 月 1 日

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

秋は駆け足でやって来るかしら？

こんにちは すまいるの黒川です。

「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言ったものですね。朝夕の涼しさと天高く澄み渡る青空を見上げる時、秋を実感します。風に揺れるコスモスが美しい季節になりました。

先日、秋にも花粉症が心配されるというニュースがありました。花粉症は春先から初夏までとっていました。その症状はいろいろですが罹患された方の苦しみは大変です。

鼻水・くしゃみ・目のかゆみ・その他 症状に個人差はありますが、化粧もできない、マスクやメガネで隠さなければいけないと困っている方は多いそうです。

実は、今年花粉症が全く出なかった方がいました。例年薬の服用を余儀なくされていた方からの朗報です。更に来年の為に 10 月から通院予約をいただきました(感謝)

花粉症の原因は、花粉ではなく花粉にアレルギー反応を起こす身体の方にあります。良く考えてください、花粉症が増加してきた時代は冷蔵庫の普及が進んだ 1980 年代。冷たいものが好んで食べられ、家庭でも自由に冷えた物が摂れるようになり、体の中から冷やす生活習慣が始まりました。クーラーによって夏でも冷えた環境が整い、冷え性の方が一気に増えました。これに伴い花粉症の方も増えました。冷え=低体温は深刻な問題です。

すまいる筑紫野店では、花粉症等対策として週 1 回光照射の光線療法をしています。馴染みがない言葉でしょうか？(筑紫野店では、光線を使って様々な取り組みもしています。)

光照射とは、人工で太陽光を作り出した治療器を使います。

この原理を考案したデンマークのニールス・リーベング・フィンセン(1860～1904年)

医師・科学者は 1903 年にノーベル医学生理学賞を受賞しました。



体温が 1 度上がると免疫力が 5 倍になると言われています。光線療法は根本的な体質改善を図るために体の深部から体温を上げ、花粉症だけでなく他の病気にも罹患しない体を作ります。



花粉症克服の三原則

- 1 体を意識的に温める
- 2 飲み物に氷を入れない(アイス類は食べない)
- 3 栄養を取りしっかり睡眠をとる

皆様に爽やかな風が吹きますように

日常生活の中から健康になろう！

私たちの身体は骨格・筋肉・神経・リンパなど大切な機能を持っています。その働きはどれか一つが欠けても、違和感を感じ、違和感の強度は個人差があるため、気づき難い方もいらっしゃいます。

そこで毎日の生活の中で簡単にできる、知っている面白い健康法をご紹介します。

| 項目 | 効果 |
|--------------------|--------------------|
| 左右の体温を測る | 血液と肝臓の管理 |
| 足の小指を柔らかくする | 腎臓の働きを良くする |
| 甘いものは食後に | 胃と婦人科系の負担を減らす |
| お風呂には毎日つかる | 内臓の働きを良くする。免疫力アップ |
| 首は回したり押したりしない | 頸椎症、ヘルニア、変形の原因となる |
| なるべく温かいものを飲む | 特に寝る前は温かいものを飲む |
| 5本指の靴下を履く | 冷えは足からくる。自然と指に力が入る |
| 自分の症状、痛みは治るとイメージする | 治るための心と体の準備をする |

※気になることや分からないことなど気軽にお尋ね下さい

筑紫野店に可愛い子供さんが来てくれます。産後の骨盤矯正に通うお母様と一緒にです。そこでパチリ！（毎週会っていますが、グングン大きくなっています）



こはる
心春ちゃん
5ヶ月



あおと
碧翔くん
3ヶ月